



Weiterbildungen und Angebote für Freiwillige

Jänner bis Dezember 2021

Ein großes Danke an Sie!



Hannes Ziselsberger

Das Corona-Virus hat uns im Jahr 2020 in vielen verschiedenen Lebensbereichen vor große Herausforderungen gestellt.

Auch das Jubiläumsjahr “100 Jahre Caritas der Diözese St. Pölten” ist durch die Corona-Krise ziemlich durcheinander gewirbelt worden. Viele tolle Veranstaltungen hätte es gegeben, die wir nun so nicht durchführen konnten. Als Caritasdirektor möchte ich allen freiwilligen MitarbeiterInnen sehr herzlich danken.

Ich hoffe, Sie haben in dieser aufwühlenden Zeit trotzdem Kraftquellen für sich selbst gefunden, aus denen Sie Hoffnung, Zuversicht und Kraft schöpfen konnten und können.

All das brauchen wir, um gemeinsam den Weg der Caritas weiter gehen zu können und dabei unseren Leitsatz vor Augen zu haben: Wenn wir Not sehen, dann handeln wir.

Mit diesem umfangreichen Weiterbildungsangebot für Freiwillige möchten wir Danke sagen für Ihr Engagement.

Halten wir Abstand, aber halten wir auch zusammen!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hannes Ziselsberger'.

Hannes Ziselsberger

Direktor der Caritas
Diözese St. Pölten

Caritas
& Du helfen
freiwillig.

Danke!



Kerstin Cserveny-Kienberger

**Egal ob lang freiwillig engagiert,
ganz neu oder vielleicht noch
pausierend:
Ein ganz herzliches DANKE dafür,
dass Sie sich in der Caritas St. Pölten
freiwillig engagieren!**

Ihre Mitarbeit ist für die Caritas
und für die diversen Einrichtungen
ein großer Mehrwert. Das aktuelle
Weiterbildungsheft wurde wieder – als
Dank & Anerkennung für Ihr geleistetes
Engagement – um Angebote im Bereich
Persönlichkeit und Solidarität sowie
Bewegung, Spirituelles und Besinnung
erweitert.

Selbstverständlich achten wir bei allen
Weiterbildungsangeboten auf die aktuell
gültigen Covid-Schutzmaßnahmen.
Außerdem kann es vorkommen, dass
wir aufgrund dieser Maßnahmen auch
Angebote absagen bzw. verschieben
müssen.

**Ich würde mich freuen, wenn das ein
oder andere spannende Angebot
wieder für Sie dabei ist!**

A handwritten signature in black ink that reads "Kerstin Cserveny-Kienberger".

Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
Servicestelle Freiwilligenarbeit

Caritas
& Du helfen
freiwillig.

Anmeldung und Kontakt

Bitte beachten Sie die Anmeldefrist, um eine reibungslose organisatorische Abwicklung zu ermöglichen.

**Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
M 0676-83 844 7303
freiwillig@caritas-stpoelten.at**

Kosten

Als Dankeschön und Anerkennung für Ihre freiwillige Tätigkeit sind alle (außer gekennzeichnete) Weiterbildungen und Angebote für Sie kostenlos.

Absage

Bei einer zu geringen TeilnehmerInnenanzahl behalten wir uns vor, die Veranstaltung zeitgerecht abzusagen.

Fragen & Anregungen

Sie finden kein passendes Angebot in der vorliegenden Broschüre? Wenn Sie Interesse an bestimmten Themen haben, melden Sie sich bei mir. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Allgemeine Informationen

Unfall- und Haftpflichtversicherung

Die Caritas haftet für all jene Schäden, die der/die Freiwillige im Rahmen ihres/seines Engagements erleidet oder verursacht, sofern diese Schäden nicht durch ein fahrlässiges, mutwilliges oder böswilliges Verhalten ihrerseits/seinerseits verursacht worden sind und diese Schäden nicht durch eine anderweitige Versicherung gedeckt sind.

Nachweis

Auf Anfrage stellen wir Ihnen gerne einen Nachweis über Ihr geleistetes Engagement aus.

Homepage

Weiterführende Informationen rund um das Thema „Freiwilliges Engagement in der Caritas“ finden Sie auch auf der Homepage: caritas-freiwillig.at

Erste-Hilfe Auffrischung

8 Stunden

Inhalt:

In diesem Kurs frischen Sie die lebensrettenden Sofortmaßnahmen auf.

- Grundlagen der Ersten Hilfe (Rettungskette, Notruf, Lagerungen,...)
- Regloser Notfallpatient
- Starke Blutung

ReferentIn:

TrainerIn des Roten Kreuzes



Termine:

– **Di 16. Februar und
Mi 24. Februar 2021**

– **Di 13. April und
Di 20 April 2021**

– **Mo 20. September und
Di 30. September 2021**

– **Mi 13. Oktober und
Mi 20. Oktober 2021**

Alle Termine finden im
Haus St. Elisabeth, Pflegeheim,
St. Pölten-Wagram statt.

Seminarzeiten:

jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr

– **Di 16. Februar 2021**

– **Mo 8. März 2021**

– **Di 16. September 2021**

Alle Termine finden in der
Bezirksstelle Rotes Kreuz
Krems statt.

Seminarzeiten:

jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 50,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor Seminarbeginn

Wohlfühlen und Stärken mit der Hl. Hildegard von Bingen



Termin:

– **Mi 17. Februar 2021**
Aschermittwoch

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 120,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Dieser praxisorientierte Seminartag lädt zu einer Reise in die Heilkunde von Hildegard von Bingen ein, um Körper, Geist & Seele zu stärken und ein ganzheitliches Wohlfühlen zu bewirken. Gerade bei zunehmendem Alter kann der Berufsalltag eine immer wachsende Herausforderung darstellen. Was meint die Hl. Hildegard dazu, die durch ihre prophetische Schau große Werke verfassen konnte? Ihre Empfehlungen der Heilkunde wirken mit großer Bedeutung bis in die Gegenwart und einige davon werden wir kennenlernen und ausprobieren.

- Hildegardkräuter und ihre Wirkung kennenlernen
- Entsäuern – Entgiften – Fasten
- Ansteigendes Fußbad mit Kräutern, Leberwickel

- Bewegungs- und Atemübungen
- Entspannungsübungen
- Kreislaufstärkendes
- Was belastet – was macht krank?
- Was empfiehlt die Hl. Hildegard, wenn das Alter anklopft?

Methode: Impulsreferat, Workshops, Selbsterfahrung durch praktische Anwendungen

Mitzubringen sind: Unterlage, Decke, Nackenrolle, Polster, Handtuch, Thermophor, Waschlappen, Badetuch, bequeme Bekleidung, warme Socken.

Referentin:

Beatrix Wondraczek, MAS

MAS Palliative Care, Diplomierte Gesundheits- & Krankenschwester, systemischer Coach

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Termin:

– **Do 15. April 2021**

Pflege- und
Betreuungszentrum
Scheibbs
Gaminger Straße 51
3270 Scheibbs

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 100,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Dieser Tag ist für all jene Menschen, die Zusammenhänge in ihrem Körper verstehen möchten, um in praktischer Selbsterfahrung die vielfältigen Möglichkeiten zu erfahren und diese erspüren zu lernen.

- Einführung Säure-Basenhaushalt
- Möglichkeiten der Selbstpflege
- Bedeutung und Wirkung von Farben, Düften, Basenbädern
- Antioxidanzien als Radikalfänger
- Meersalz – wichtige Mineralstoffe vom Körper bioverfügbar

Methoden: morgendliche Meridianübungen, Bürstenmassage, Thymusdrüse durch Klopfmassage aktivieren, Chakren-Fußmassage, Entspannungs-Atemübungen.
Jeder Teilnehmer bereitet sich einen Leberwickel zu, gemeinsames Mischen

eines für jeden Teilnehmer individuellen Meersalzpeeling mit nativen Pflanzenölen und naturreinen ätherischen Ölen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Matte oder Decke, Waschschüssel, 2 Handtücher, 1 Baumwolltuch, Thermophor

Referentin:

Regina Sauer

geprüfte Aromapraktikerin, Beratung und Betreuung von Spitälern, Pflege- und Behindertenheimen mit Aromaölen für Pflege und Wohlbefinden



Die Werte aus Sicht der Psychologie

Von Achtsamkeit über Toleranz zu Zivilcourage

Termine:

– Do 27. Mai 2021

Haus St. Elisabeth,
Pflegeheim
Unter-Wagramer Str. 46
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 09:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: € 80,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Lebenskrisen sind auch immer mit Wertedilemmata verbunden. In der Pubertät stellt sich der junge Mensch (unbewusst) die Frage, wer er ist und in Zukunft sein will. In der Midlifekrise werden Werte nochmals überprüft und meist sind sich Menschen ab dem 60. Lebensjahr ihrer inneren Werthaltung treu.

In der Menschheitsgeschichte kann man einige allgemeine, zeitlos anerkannte Werte finden. Dies zeigt sich beispielsweise darin, dass die 5 Weltreligionen sehr ähnliche Grundwerte vertreten.

Dieses Seminar soll die Möglichkeit schaffen, die Mehrdimensionalität von Werten und deren Bedeutung für uns in den verschiedenen Lebensbereichen kennen zu lernen und damit auch Wertedilemmata zu entdecken, die meist als Belastung erlebt werden.

Methoden: visualisierter Vortrag, Austausch in der Gruppe

Referentin:

Dr. Gitti Tegl

klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin



Wenn ich nur „Nein“ sagen könnte



Termine:

– **Di 15. Juni 2021**

Hotel Seeland
Goldegger Str. 114
3100 St. Pölten-
Waitzendorf

Seminarzeiten:

von 09:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 120,-

(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Wenn man Sie um etwas bittet, können Sie nicht „Nein“ sagen? Auch wenn Sie sich damit selbst überfordern und dann unzufrieden sind? In diesem Seminar reflektieren wir jene Ursachen und Muster, die dazu führen, dass sie sich immer wieder in solche Situationen bringen.... und wie Sie da rauskommen.

- Erhebung des Grundthemas – was mich immer wieder belastet
- Kennenlernen der Maslowschen Bedürfnishierarchie: Welches Bedürfnis steht hinter meinem Verhalten und dem Verhalten der anderen? Was möchte ich, was wollen die anderen von mir?
- Wie sehen mich die anderen, wie sehe ich mich? – Analyse anhand des Johari Fensters
- Botschaften anhand des “4-Ohren-Modells” analysieren

- Analyse des Grundkonfliktes: Welche Bedürfnisse würden sich erfüllen / nicht erfüllen – wenn ich „Nein“ sage. Wer würde mehr verlieren, mehr gewinnen? Und die Klärung der zentralen Frage: Ist es mir das wert? Gibt es andere Lösungswege aus diesem Interessenskonflikt?

Methoden: Vortrag, Gruppenarbeit, Bearbeiten von konkreten Beispielen aus der Praxis der TeilnehmerInnen

Referentin:

Petra Lippay, MA

Diplompädagogin und Akademische Kommunikationsmanagerin sowie Mutter von drei Kindern, Trainerin bei „Seminare mit Mehrwert“ – www.beziehungswert.at

Humor statt Sprachlosigkeit

Warum mit Humor vieles leichter geht

Termine:

– **Mi 21. Juni 2021**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 120,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Humor ist die Sprache des Herzens, welche es auch ohne Worte schafft, eine Begegnung zu ermöglichen. Lachen schafft eine meditative Pause für unser Gehirn und erzeugt, indem es uns so von den Problemen des Alltags distanziert, ein Gefühl der Befreiung. Wer lernt, über seine Missgeschicke zu lachen, anstatt sie in sich hineinzufressen, fördert seine Kreativität und erleichtert sich das Finden von Lösungen.

Noch dazu wirkt Lachen entspannend, hilft Sprachlosigkeit zu durchbrechen und schafft innere Entschleunigung. Es werden Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet, von denen wir nie genug haben können! Dennoch gilt es immer wieder achtsam zu sein, um die Grenze zwischen Humor und Zynismus nicht zu überschreiten.

- Humor ist wie ein bunter Blumenstrauß
- Das Lächeln am Fuße der Bahre
- Humor eröffnet einen Perspektivenwechsel
- Entdecken des eigenen inneren Clowns
- Humor als Brücke zu einer neuen Begegnung

Ein Seminar für Kopf, Herz und Körper
(Lachmuskeln)

Methoden: Theorie-Input, Gruppenarbeit

Referentin:

Beatrix Wondraczek, MAS

MAS Palliative Care, Diplomierte
Gesundheits- & Krankenschwester,
systemischer Coach



Was macht eine Person zur Persönlichkeit

Logopädische Impulse zur Bildung einer charakterstarken Persönlichkeit

Termine:

– **Mi 29. September 2021**

Haus St. Elisabeth,
Pflegeheim
Unter-Wagramer Str. 46
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 09:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: € 120,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

„Charakter hat man, eine Persönlichkeit wird man.“ So lautet die Aussage des Neurologen und Psychiaters V.E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie, als der Lehre vom Sinn des Lebens. Jeder Mensch trägt die Fähigkeiten und Ressourcen und das Potenzial eine Persönlichkeit zu werden in sich. Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gefragt, welche Art von Persönlichkeit Sie selbst sind und welchen Charakter Sie selbst haben.

- Charakter als Eigenart
- Typisch Frau! Typisch Mann!
- Wege zu einer charakterstarken Persönlichkeit
- Umgang mit klagenden Personen

Ziele:

- Wege zu persönlicher Reife wählen
- Ursachen für Entwicklungsblockaden kennen
- Persönliches Wertesystem erstellen

Methoden: Einzelarbeit, Partnerarbeit, Impulsreferat, Audio CD, Kugellager

Referentin:

DGKP Ingrid Bruckler

Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, Lehrbeauftragte des ENPP, Unterricht und Beratung, Qualitätsentwicklung in der Pflege



Depression „auf der Überholspur“

Termine:

– Do 21. Oktober 2021

Haus St. Elisabeth,
Pflegeheim
Unter-Wagramer Str. 46
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 09:00 bis 12:00 Uhr

**Kosten übernimmt als
Dank & Anerkennung
die Caritas**

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Depressive Störungen sind hinsichtlich der Schwere und Häufigkeit die derzeit am meisten unterschätzte Krankheit. Neben schwerwiegenden Symptomen wie dauernder Traurigkeit, Verzweiflung, Erschöpfung, Energielosigkeit und Schlafstörungen zeigt auch der Zusammenhang mit Suiziden den Handlungsbedarf. Viel zu häufig und viel zu lange bleiben Depressionen unerkannt und unbehandelt. Dabei sind, ist die Depression erst einmal diagnostiziert und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt, depressive Störungen ausgezeichnet behandelbar. Medikamentöse Therapie und Psychotherapie eröffnen die Chance auf Genesung.

Im Rahmen des NÖ „Bündnis gegen Depression“ bietet der PSD diesen Workshop zum Thema Depression an. Es geht um Erkennung, Umgang mit Betroffenen und Behandlungsmöglichkeiten.

Methoden: theoretischer Input mit dialogischem Workshop

Referenten:

Dr. Ingo Apfelthaler

ärztliche Leitung PSD Zentralraum

Mag. (FH) Florian Ruhs

Stellv. Regionalleitung für das sozialpsychiatrische Fachpersonal Zentralraum



Selbstpflege mit der Anwendung aus der Naturheilkunde

Termine:

– **Mi 24. November 2021**
 Haus St. Elisabeth,
 Pflegeheim
 Unter-Wagramer Str. 46
 3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 09:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 100,-
 (übernimmt als Dank &
 Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
 Seminarbeginn

Inhalt:

Sie kennen das alle: Nach einem langen Arbeitstag treten oft Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, schmerzende Beine und ein Nichtabschaltenkönnen auf. In diesem Seminar lernen Sie bewährte Anwendungen aus der Naturheilkunde kennen und können wieder Kraft tanken, zur Ruhe kommen und Distanz zum Berufsalltag gewinnen. Mit Wasser, Kartoffel, Zwiebel, Zitrone, Bienenwachs, Topfen, ätherischen Ölen lässt sich viel Gutes für die eigene Gesundheit tun, sowohl in Krankheitszeiten als auch vorbeugend in Form einer Entspannungs- und Wohlfühlanwendung.

Mitzubringen sind: Bodenmatte, große Decke, kleiner Polster, Wollsocken, 2 Thermophor, 3 Baumwollwindeln oder Geschirrtücher, Handtuch, Waschlappen, Fußbadeschüssel, bequeme Kleidung, Schreibutensilien

Methoden: Theorie-Input, praktische Übungen

Referentin:

DGKP Margit Klemmer

diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Beraterin für ganzheitliche Gesundheitspflege und Naturheilkunde, Kommunikationstrainerin, Kursleiterin und Fachfrau für Wickel-Anwendungen/Linum e.V.



Auf Ostern zu

Besinnungstag in der Fastenzeit

Termin:

– **Mi 24. März 2021**

Maria Ward Haus
Lilienhof
Stattersdorfer
Hauptstraße 62
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 09:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 30,-

(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Ostern erzählt als christliches Fest von großen Themen: von Liebe und Verrat, Hingabe und Verlassenheit, Sterben und Leben. Es erzählt von der Leidenschaft Gottes und wie Jesus Christus eine neue Tür öffnet. Davon, dass Gewalt und Tod nicht das letzte Wort haben.

Ostern ist auch eine Einladung, meinen eigenen Themen nachzugehen: Wo ringe ich mit Brüchen in meinem Leben? Was will bei mir neu lebendig werden? Ostern kann uns helfen, dass die Freude in uns aufersteht.

Das Seminar ist ein Tag, um zur Ruhe zu kommen und vorösterlich auf das Leben zu schauen, das stärker ist als der Tod.

Biblische Text führen uns durch einen Tag mit Impulsen, Zeiten der Stille, persönlichem Austausch und kreativen Gebetsformen.

Referentin:

Dr. Veronika Prüller-Jagenteufel

Theologische Referentin
der Caritas Diözese St.Pölten



Caritas-Reise nach London & Birmingham

Sozial-politische Studienreise

Termin:

– **Di 6. April 2021**
abends bis
Do 15. April 2021
morgens

Kosten:

ca. € 1.490,- pro Person im
Doppelzimmer

Allen Freiwilligen der
Caritas Diözese
St. Pölten wird ein
Reisekostenzuschuss
von EUR 100,- gewährt.

Anmeldeschluss:

Do 7. Jänner 2021

Inhalt:

2021 organisiert WELTANSCHAUEN eine sozial-politische Reise für die Caritas. Diesmal geht es mit dem Zug hinüber auf die britische Insel. 2020 ist das erste Jahr nach dem Brexit (zumindest ist das jetzt bei Drucklegung so geplant) und es wird spannend sein zu erleben und mit eigenen Augen zu sehen, in welche Richtung das Land gehen wird. In London besuchen wir CAFOD, die britische Caritas, in der Industriestadt Birmingham haben wir mit John White, der in EU-Projekten mit der Caritas OÖ zusammenarbeitet, einen kompetenten Doyen der lokalen Sozialszene als Begleiter.

Natürlich tauchen wir auch ein in die Megacity London, fahren mit der Tube und mit den roten Doppeldeckerbussen, machen eine Fahrt auf der Themse und bestaunen vom Sky Garden die Stadt von oben. Gemäß dem

Nachhaltigkeitsschwerpunkt von Caritas und WELTANSCHAUEN versuchen wir bei dieser Reise einen möglichst geringen ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen. Die Anreise erfolgt mit der Bahn im Schlaf- bzw. Liegewagen und im Eurostar geht es dann unter dem Ärmelkanal von Brüssel nach London. In London und Birmingham werden wir alle Wege zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen.

Reiseleitung: Herbert Schustereder,
Christoph Mülleder

In Kooperation mit Caritas Linz und

WELTANSCHAUEN
einfach reisen zu Land und Leuten

Wandern mit Tiefgang

mit spirituellen Impulsen

Termine:

- **Do 20. Mai 2021**
Mostviertel
- **Do 27. Mai 2021**
Zentralraum, Waldviertel

Zeit:

von 14:00 bis 18:00 Uhr

**Kosten übernimmt als
Dank & Anerkennung
die Caritas**

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Die Caritas Diözese St. Pölten lädt alle Freiwilligen und hauptamtlichen MitarbeiterInnen zum Mitwandern ein. Nach dem gemeinsamen Gehen ist ein gemütlicher Abschluss geplant.

Am 20. Mai begleitet uns Pfarrer Peter Bösendorfer auf dem Weg. Am 27. Mai begleitet uns Diakon Heinrich Schwertl unter dem Motto „Wandern mit Tiefgang“ mit spirituellen Impulsen. Die genauen Details werden im Newsletter Anfang 2021 bekannt gegeben.





Zeit zum Aufatmen

im Garten von Stift Melk

Termin:

– **Mi 16. Juni 2021**

im Garten
vom Stift Melk

Zeit:

von 9:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: € 40,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

„Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“ Diesem Spruch folgend spüren wir an diesem Vormittag im Garten von Stift Melk der Weisheit der Natur und unserer inneren Weisheit nach. Gärten sind seit jeher Orte des Aufatmens und der Erholung für Leib und Seele. Der Melker Stiftsgarten bietet dafür ideale Bedingungen mit seinem barocken Teil, dem englischen Landschaftsgarten, einem Paradiesgärtlein voller Kräuter, dem Benediktusweg, einigen Kunstwerken, dem Jardin oriental und vielem mehr.

Gemeinsam und jede für sich erkunden wir den Garten und spüren nach, wo die Seele weit wird und welche Botschaften der Garten für uns hat. Kurze Impulse, Austausch und ein gemeinsamer Abschluss strukturieren diesen Vormittag. Eine Gelegenheit zum Kraftschöpfen und Balsam für die Seele.

Ein Mittagessen im Stiftsrestaurant und die Möglichkeit, am Nachmittag individuell an einer Führung durch das Stift Melk teilzunehmen, runden den Tag ab.

Begleitung:

Dr. Veronika Prüller-Jagenteufel

Theologische Referentin
der Caritas Diözese St.Pölten



Caritas unterwegs

Spurensuche in der Zeit

Termin:

– **Fr 17. September 2021**

Zeit:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten übernimmt als
Dank & Anerkennung
die Caritas**

Anmeldung:

1 Woche vor Beginn
der Veranstaltung

Inhalt:

Unter dem Motto „Spuren suchen in der Zeit – gemeinsam unterwegs“ lädt die Caritas Diözese St. Pölten alle MitarbeiterInnen zum Pilgern ein. Begleitet werden wir von Veronika Prüller-Jagenteufel, theologische Referentin der Caritas St. Pölten.

Das gemeinsame Gehen ist eine gute Möglichkeit, Caritas KollegInnen aus anderen Bereichen kennenzulernen. Durch die Meditationen werden Impulse gesetzt und Kraft für den Alltag getankt.



Einfach da sein

Einführung in eine spirituelle Praxis und achtsame Präsenz

Termin:

– **Mi 13. Oktober 2021**

Bildungshaus Stift Zwettl
Stift 1, 3910 Zwettl

Zeit:

von 9:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: € 30,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Es heißt, in der Betreuung
Pflegerbedürftiger, in der Begleitung
seelisch belasteter Menschen oder auch
im Leben mit Kindern wäre es oft schon
genug, einfach da zu sein. So einfach ist
das aber oft nicht. Achtsam gegenwärtig
zu sein, bewusste Präsenz zu leben, will
gelernt sein. Viele spirituelle Traditionen
kennen Übungswege dafür und verheißen
ein Eintauchen in die Gegenwart Gottes.

Im Seminar werden einfache
alltagstaugliche Formen gezeigt und
geübt, die helfen können, besser präsent
zu sein, in die eigene Tiefe zu tauchen
und anderen sowie Gott dabei Raum
zu geben.

Begleitung:

Dr. Veronika Prüller-Jagenteufel

Theologische Referentin
der Caritas Diözese St.Pölten



Adventtage in Bad Traunstein

Fürchte Dich nicht!

Termine:

– **Sa 4. bis**

So 5. Dezember 2021

Sankt Georg Haus 2
3632 Bad Traunstein

Zeit:

von Sa 9:00 bis
So mittags

Kosten:

ca. € 70,- für das Zimmer

Anmeldung:

freiwillig@
caritas-stpoelten.at

Begleitung:

PfarrCaritas der
Diözese St. Pölten

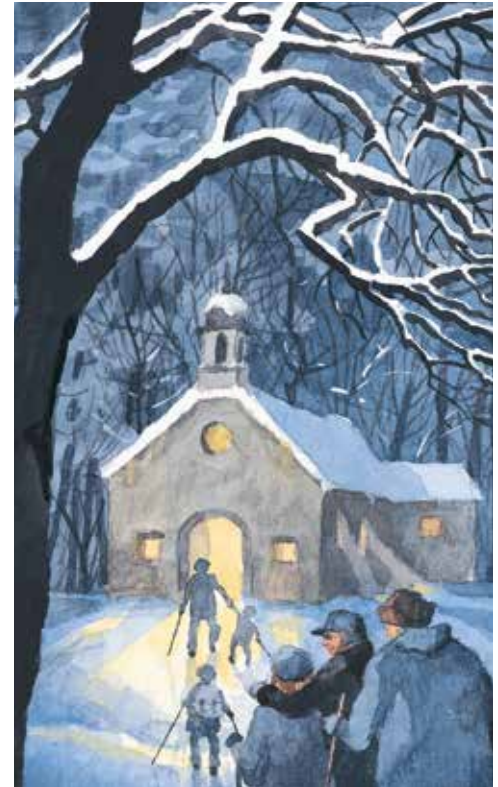
Inhalt:

In unserer Arbeit, in unserem Engagement leisten wir enorm viel „Beziehungsarbeit“. Wir sind für Menschen da, die unsere Hilfe, Unterstützung, unser Gespräch suchen. Wir schenken den Menschen Zeit, wir teilen Leid und Freud. Es ist daher besonders wichtig, sich auch selbst etwas Gutes zu tun und aufzutanken.

„Fürchte Dich nicht“

Anhand dieser zentralen biblischen Botschaft wollen wir gemeinsam unsere Erfahrungen, Ängste und Hoffnungen zur Sprache bringen. Wenn wir abschalten, still werden, Gemeinschaft erleben, dann können wir die Kraft und den Zuspruch Gottes spüren.

Auch heute ruft Gott durch Jesus: Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich mache dich stark, ich helfe dir. Jes 41,10



**Caritas
&Du
schenken
mit Sinn.**

**Schenken
Sie doch heuer
eine Biene!**

Ob zu Weihnachten, Geburtstag oder Muttertag:
Mit einem Bienenstock, einer Ziege, einem
Babypaket oder anderen Produkten schenken
Sie sinnvoll und bereiten Freude.

Für jeden Anlass das passende Geschenk.

www.schenkenmitsinn.at



Hospiz-Lehrgang: Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Lehrgang Seitenstetten:

Lehrgangsstart am
10. September 2021

Kosten:

€ 1.200,-
Ansuchen um die NÖ
Bildungsförderung ist
möglich! [www.noel.gv.at/
bildungsfoerderung](http://www.noel.gv.at/bildungsfoerderung)

Bei Aufnahme einer
ehrenamtlichen Tätigkeit in
einem mobilen Hospizteam
der Caritas der Diözese
St. Pölten werden die
Gesamtkosten anteilig zu
Beginn und
nach 5 Jahren aktiver
Tätigkeit refundiert.

Der Lehrgang umfasst 160 Unterrichtseinheiten und erfüllt die Kriterien des Dachverbandes Hospiz Österreich, ist ein Befähigungskurs für ehrenamtliche MitarbeiterInnen und erfüllt die Qualitätsstandards der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung Österreich. Die Vortragenden kommen aus den Bereichen Pflege, Medizin, Therapie und Sozialarbeit und verfügen über einschlägige Erfahrung im Hospizbereich. Ein Praktikum von 40 Stunden wird begleitend empfohlen und ist Voraussetzung für eine spätere Mitarbeit in einem Hospizdienst. Der Lehrgang ist keine eigenständige Berufsausbildung.

Die TeilnehmerInnen sollen befähigt werden, schwerkranke und sterbende Menschen, ihre Angehörigen, sowie Trauernde psychisch, physisch und sozial zu begleiten.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

<https://www.caritas-stpoelten.at/hilfeangebote/mobiles-hospiz/bildung/>
oder

Christine Umgeher

Mobiler Hospizdienst
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten
M 0676-838 446 35
hospiz@caritas-stpoelten.at

Ort:

BildungsZentrum St.Benedikt in
Seitenstetten

Infoabend:

8. Juni 2021 um 19:00 Uhr im
BildungsZentrum

Gesundheitsförderung



Wir laden Sie sehr herzlich ein, an unseren Angeboten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung „Balance“ teilzunehmen. Holen Sie sich bei den Vorträgen und Workshops Anregungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil. Weitere Informationen erhalten Sie per Mail.

Impfaktion

Die Caritas der Diözese St. Pölten bietet auch 2021 in ausgewählten Einrichtung die Zeckenimpfung sowie die kostenlose Gripeschutzimpfung an.

Information folgen wie immer rechtzeitig über Mail.

Noch nicht Ihre E-Mail-Adresse bekanntgegeben? Dann bitte um ein kurzes Mail an freiwillig@caritas-stpoelten.at

Sonderkonditionen

Sole-Felsen-Bad in Gmünd

- Tageskarte Erwachsene ohne Sauna € 18,- statt € 22,50
 - Tageskarte Erwachsene mit Sauna € 22,50* statt € 26,50
 - Tageskarte Jugendliche (6–15 Jahre) ohne Sauna € 10,90 statt € 13,50
 - Tageskarte Jugendliche (6–15 Jahre) mit Sauna € 15,90* statt € 18,50
- * ab 1.1.2021 Preiserhöhung um je € 1,-

Tiergarten Schönbrunn

Ermäßigter Eintritt:

- Erwachsene € 16,00 statt € 20,00
- Kinder/Jugendliche (6–18 Jahre) € 8,00 statt € 10,00

Hinweise:

Bestellungen bei Alexandra Scherzer T 02742-844 302
alexandra.scherzer@caritas-stpoelten.at
Bar zu zahlen oder per Vorkassa
durch Ihre Einrichtung

Caritas
&Du helfen
freiwillig.

Caritas der Diözese St. Pölten Servicestelle Freiwilligenarbeit

**Herzlichen Dank, im Namen der Servicestelle
Freiwilligenarbeit, für Ihr Engagement.
Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!**

Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
M 0676-83 844 7303
kerstin.kienberger@caritas-stpoelten.at

Impressum:

Caritas der Diözese St. Pölten
Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten
Fotos: AdobeStock, Franz Gleiß, Caritas